

Liebe Familien,

diese Woche hat sich nun herausgestellt, dass die Kita noch etwas länger geschlossen bleibt und wir weiterhin mit unseren Kindern Zuhause bleiben werden. Da stellen sich in vielen Familien die Fragen nach Raum und Räumen. Wir fragen uns wo ist ein Raum zum Allein-sein oder etwas Freiraum von all der Verantwortung als Elternteil, oder ganz praktisch ein Raum zum Arbeiten und Spielen gleichzeitig?



Leider wohnen wir nicht in einem Schloss mit 100 Zimmern für jedes Bedürfnis, daher wollen wir uns diese Woche mit alternativen Lösungen für Fragen zum Thema Raum beschäftigen und stellen die Frage:

Wie kann ich mir und meinem Kind Platz schaffen, wenn es wenig Raum gibt?

Auch in der noch so kleinsten Wohnung lassen sich Lösungen finden, viel Platz einzusparen. Es kann großen Spaß machen, gemeinsam mit dem Kind zu überlegen, wie neuer Stauraum gewonnen werden kann und auch das gemeinsame Umsortieren kann viel Freude bereiten und befreien. IKEA zeigt in einem Video, wie vorhandener Raum in einem Zimmer optimal genutzt werden kann. Doch auch das bloße Umstellen von Möbeln kann bereits viel auslösen:

Link zum Video: ["IKEA für kleine Räume: clevere Ideen für mehr Platz"](#)

Wenn alle Familienmitglieder gemeinsam unter einem Dach sind kann es schonmal eng werden. Der eine muss arbeiten, der andere will kochen und zwischendrin toben die, die spielen möchten. Im folgenden Artikel gibt es 10 Tipps für das Homeoffice mit Kind, um auch diese Herausforderung zu meistern:

Link zum Artikel: ["10 Tipps: Homeoffice mit Kind meistern // HIMBEER"](#)

Für die Kinder ist es schwer nachzuvollziehen: "Mama und Papa sind zu Hause, aber trotzdem haben sie keine Zeit für mich?" Dieses Unverständnis kann auch zu Frust führen und für weitere Spannungen innerhalb der Familie sorgen. Ein Artikel des Spiegels befasst sich mit diesem Thema:

Link zum Artikel: ["Homeoffice mit Kind: "Mamaaa! Du sollst jetzt ein Känguru sein!" - DER SPIEGEL - Familie"](#)

Irgendwann wird es Jedem mal zu viel und eine Pause vom lauten und anstrengenden Familienalltag wird nötig. Wie finde ich nun in dem ganzen Gewusel von Homeoffice und ganztägiger Familienpflicht meine Ruhe? Der folgende Link beinhaltet eine Folge aus dem 7Mind Podcast und kann Sie dabei unterstützen, sich bewusst ein paar Minuten Ruhe und

Abstand zu können, um wieder zu Ihrer Entspannung zurückzufinden. Probieren Sie es doch mal aus!

Link zum Podcast: "[Entspannungsrituale für dich](#)"

Das hat mir geschmeckt

In dieser Woche haben wir überlegt, was wir auch in der am 23.4 startenden Ramadan-Zeit kochen können. Für den Morgen haben wir ein Grundrezept für Über-Nacht-Haferflocken, die für den ganzen Tag Kraft geben und schnell und einfach zuzubereiten sind. Am Tag kann es eine Minz-Gurken-Limonade geben und nach dem Sonnenuntergang kann man eine Ofenkartoffel zubereiten, die eignet sich auch prima als Resteverwertung.

Link zum Rezept: [Über-Nacht-Haferflocken](#)

Link zum Rezept: [Minz-Gurken-Limonade](#)

Link zum Rezept: [gefüllte Ofenkartoffeln](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Passend zum Thema Raumveränderung und -Organisation haben wir diese Woche einige Inspirationen dafür, wie mit wenig Aufwand und günstigem oder sogar kostenlosem Material einfache Helfer gebastelt und gebaut werden können, um ein bisschen Ordnung in den Räumen und auf den Schreibtischen zu schaffen.

Link zum Video: "[3 einfache DIY Ideen für mehr Ordnung und Organisation](#)"

Das hat mich zum Lächeln gebracht

Eine Mutter im Online-Elterncafé hatte die Idee und wir waren gleich begeistert: Da viele Kinder nun keinen Grund mehr haben, in ihre Kita zu gehen, da sie momentan von zu Hause betreut werden müssen, ist es schwierig das Gemeinschafts- und Kitagefühl zu erhalten. Wir wollen deshalb zusammen vor unseren urban-Kitas Warteschlangen aus selbst bemalten Steinen entstehen lassen. Jeder und jede kann ihren Stein dazu legen und durch Besuche zuschauen wie die Schlange wächst. Unsere Steine liegen schon und wir freuen uns der Schlange beim Wachsen zuzuschauen.

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,

Caroline Wolf & Lisa Schwarz

